

# بارداری

- عوامل مختلفی از جمله وضعیت تغذیه ای مادر پیش از بارداری، نتیجه بارداری را تعیین میکنند.
- مطالعات گذشته نگر در آلمان، هلند و روسیه بیانگر افزایش بارز بروز امنوره (قطع قاعدگی در زنان) همراه با کاهش باروری بودند. این زنان با کمبودهای تغذیه ای و انرژی از نظر فیزیولوژیکی قادر به باردارشدن نبودند در هلند ۵۰٪ زنان دچار قطع قاعدگی شدند.

## جثه مادر

زنان درشت هیکل نوزادان بزرگتری دارند و گفته می شود جثه مادر بر اندازه نهایی جفت موثر است اندازه جفت نمایانگر سلامت جفت است که به نوبه خود میزان مواد غذایی در دسترس جنین و وزن هنگام تولد نوزاد را تعیین میکند زنانی که افزایش وزن آنها در دوران بارداری کمتر از میزان مطلوب است جفت سبکتری دارند و خطر بدنیا آوردن نوزاد **LBW** و نارس در آنان بیشتر است. وزن مناسب در آغاز بارداری و افزایش وزن مطلوب در طی این دوران به ویژه در مورد زنان کوچک جثه دارای اهمیت است دستیابی به وزن مطلوب در دوران بارداری نتیجه حاملگی را بهبود می بخشد. اهداف توصیه شده برای افزایش وزن در دوران بارداری براساس نمایه توده بدنی تعیین میشود.

# اثرات وزن گیری کمتر از حد مطلوب

- وزن گیری ناکافی جنین
- کم وزنی نوزاد در زمان تولد (LBW)
- افزایش احتمال مرگ جنین
- کاهش ذخایر بدن مادر بعد از زایمان
- ناتوانی در شیردهی مرتب
- ناتوانی در نگهداری از نوزاد
- آنمی مزمن پس از زایمان

# اثرات وزن گیری بیش از مقدار لازم

- دشوار شدن زایمان
- افزایش احتمال عوارض زمان زایمان : عفونت ، پارگی مجرای تولد ، تروما به جنین
- طولانی شدن زمان زایمان
- افزایش احتمال سزارین
- بالا بودن وزن زمان تولد (ماکروزومی)
- بازنگشتن کامل وزن مادر بعد از زایمان به وزن قبل از بارداری
- طولانی شدن مدت بستری شدن مادر در بیمارستان بعد از زایمان

- باید به کنترل وزن خانم باردار و جلوگیری از اضافه وزن او تاکید شود.

- با این حال تجویز رژیم لاغری برای مادران چاق در دوران بارداری توصیه نمی شود .

تغذیه صحیح، انتخاب غذاهای مغذی و اجتناب از غذاهای پرکالری و غیرضروری است. از آنجایی که در زنان چاق عوارض زایمانی بیشتر دیده می شود، الگوی افزایش وزن در طول بارداری باید به دقت توسط متخصص تغذیه پایش شود و مداخلات تغذیه ای صحیح را در صورت لزوم به اجرا گذارد.

## عواقب محدودیت انرژی

یک عقیده رایج این است که جنین در صورت وجود کمبودهای تغذیه ای با هزینه مادر رشد می کند و پذیرفته شده است که مادر نسبتاً کمتر از جنین تحت تاثیر سوء تغذیه قرار میگیرد.

یکی از عوارض محدودیت شدید انرژی افزایش تولید کتون هاست. اگرچه جنین توانایی محدودی برای متابولیزه کردن اجسام کنونی دارد، اثرات کوتاه مدت و دراز مدت کتونمی مادر مشخص نیست.

اجسام کتونی به طور طبیعی در طول بارداری و در زمان  
های مختلف به مغز جنین منتقل میشوند. پس از گرسنگی در  
طول شب غلظت اجسام کتونی در زنان باردار بیشتر از  
زنان غیر باردار است و ممکن است کتونوریا رخ دهد. با  
اینحال کتونمی می تواند شاخص کمبود انرژی مادر رقابت  
مادر و جنین بر سر مواد مغذی و افزایش خطرات متابولیکی  
برای جنین باشد.



# انرژی

نیاز اضافی به انرژی بدلیل نیازهای متابولیک و بارداری و رشد جنین است. متابولیسم حدود 15% افزایش پیدا میکند.  $DRI_s$  سال 2002 برای انرژی زنان باردار در سه ماهه نخست بارداری مانند زنان غیرباردار است ولی در طی سه ماهه دوم 340-360 کیلوکالری درروز و در سه ماهه سوم 112 کیلوکالری درروز علاوه بر مقدار اضافه شده قبلی افزایش پیدا می کند.

# توصیه ها بر مبنای BMI

گروه وزنی	کل افزایش وزن
مادران کم وزن (BMI<19.8)	۱۸ - ۱۲/۵ کیلو گرم
وزن طبیعی (BMI=19.8-26)	۱۶ - ۱۱/۵ کیلو گرم
مادران دارای اضافه وزن (BMI>26-29)	۱۱/۵ - ۷ کیلو گرم
مادران چاق (BMI>29)	۶ کیلو گرم

در زنان باردار چاق خطر تولد نوزاد با نقص لوله عصبی (NTD) و نوزاد با اسپینابیفیدا دوبرابر بیشتر از زنان با وزن طبیعی است. خطر انسفالی (نقص در بسته شدن محفظه استخوانی نخاع) نیز بطور مشابهی افزایش می یابد. اتیولوژی (سبب شناسی) ارتباط چاقی مادر با بروز **NTDs** مشخص نیست ولی این مورد به دریافت کم اسیدفولیک در رژیم غذایی، مکمل یاری با اسیدفولیک، دیابت یا سابقه **NTDs** در بارداری های قبلی مربوط نیست. در یک مطالعه دریافت کافی فولات در زنان چاق کمکی به پیشگیری از **NTDs** نکرد. اگرچه در زنان با وزن طبیعی فولات این نقش را ایفا می کند.

# تهوع صبحگاهی

- در سه چهارم زنان حامله در سه ماهه اول دیده می شود
- در حدود هفته ششم شروع می شود
- حدود نیمی از زنان مبتلا در حدود هفته چهاردهم کاملاً بهبودمی یابند
- در بعضی از زنان صبحها بدتر بوده ولی با گذشت روز بهتر می شود

# علل تهوع صبحگاهی

- افزایش سریع هورمون HCG در اوایل حاملگی
- استروژن
- افزایش حس بویایی
- حساسیت دستگاه گوارش
- کمبود ویتامین B6
- پاسخ غیر طبیعی به استرس

# توصیه های لازم برای کاهش تهوع صبحگاهی

- صبحها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل کنند.
- در طول روز بجای سه وعده غذا 4-5 وعده در حجم کم میل کنند.
- در زمان آشپزی ، پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد.
- از مصرف غذای چرب ، سرخ کرده و پر ادویه یا هر غذایی که معده را تحریک می کند پرهیز کنند.
- در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می توان یک تکه نان یا بیسکویت برای بهبود این حالت مصرف کرد.
- از مایعات بین وعده های غذایی استفاده کنند و نه همراه غذا.
- از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشند، ترجیحا "مایعات و غذاها را سرد میل کنند.

## ادامه توصیه های لازم برای کاهش تهوع صبحگاهی

- به آرامی غذا بخورند و بعد از صرف غذا استراحت کنند.
- به مدت طولانی گرسنه نمانند.
- از رایحه های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها اجتناب کنند.
- هر زمان که احساس خستگی کردند ، استراحت کنند.
- باید به اطرافیان خانم باردار خصوصا " همسر او توصیه شود حمایت روحی و روانی خود را از خانم باردار ابراز کنند.
- در صورتی که رعایت توصیه های فوق منجر به بهبودی بیمار نگردید تجویز قرص ویتامین B6 می تواند به درمان کمک کند. استفاده از ویتامین ها توسط مادر قبل از شروع حاملگی نیز می تواند باعث کاهش تهوع و استفراغ حاملگی شود.

# سوزش سر دل

- این عارضه در زنان باردار شایع است
- علت عارضه تغییرات هورمونی و فیزیکی می باشد
- تغییرات هورمونی باعث شل شدن دریچه کاردیا می گردد
- فشار وارده به معده توسط جنین در اواخر حاملگی



# توصیه های لازم برای کاهش سوزش سر دل

- از نوشیدنی های گازدار ، کافئینه ، آب مرکبات و سرکه خودداری شود
- از خوردن غذاهای سرخ شده در روغن ، گوجه فرنگی ، گوشت های فرآوری شده ، ادویه ها ، نعنا امتناع گردد
- بجای 3 وعده غذای پر حجم ، 4-5 وعده غذای سبک میل کنند
- نجویدن آدامس بعد از غذا
- پرهیز از خوردن مایعات زیاد هنگام صرف غذا
- حفظ وزن مناسب
- عدم استفاده از لباس های تنگ
- خم نشدن تا 2 ساعت بعد از غذا
- سیگار نکشیدن

## ادامه توصیه های لازم برای کاهش سوزش سر دل

- از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده نمایند
- غذا را بخوبی جویده و به آرامی میل نمایند

**در صورتیکه با رعایت همه اصول فوق ، سوزش سر دل ادامه داشت  
می توان از آنتی اسید ها استفاده کرد**

# تورم اندامها

- درجاتی از تورم در زنان باردار طبیعی است
- در این دوران بدن آب بیشتری در خود نگه می دارد
- بزرگ شدن تدریجی رحم بر روی ورید های لگنی فشار آورده و منجر به کند شدن جریان خون و تجمع آن در اندام های تحتانی می شود
- مایعات از داخل ورید ها به داخل بافت های پا نفوذ می کند
- در سه ماهه سوم مخصوصا در پایان روز ادم افزایش می یابد
- بعد از تولد نوزاد ادم از بین می رود

## توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بروز ادم

- محدود کردن مصرف نمک و پرهیز از مصرف غذاهای شور
- خودداری از افزودن نمک اضافی به غذاها
- مصرف نمک نباید بیش از 5 گرم در روز باشد
- روزانه 4-5 بار به پهلو دراز بکشند مخصوصا پهلو ی چپ
- از ایستادن طولانی و یا نشستن روی صندلی با پاها ی آویزان خودداری کنند
- دراز کشیدن متناوب در طول روز به شکلی که پاها در سطحی بالاتر از بدن قرار گیرند

# پیکا (Pica)

- خوردن مواد غیر غذایی مانند خاک ، یخ ، گچ و...
- کمبود ریز مغذی ها (وجود آنمی در زنان باردار )
- بیشترین شیوع در نواحی روستایی می باشد
- برای کنترل تهوع و یا استرس های عصبی
- تمایل ارثی به مصرف برخی مواد
- تشویق اطرافیان و یا خانواده فرد به استفاده از مواد مذکور

# ویار حاملگی

- تمایل زیاد بعضی از خانم های بارداریه مصرف یک ماده غذایی
- امتناع از خوردن غذاهای اصلی
- بروز کمبود های تغذیه ای

# یبوست و هموروئید

- یبوست مشکل شایع در دوران حاملگی است
- تاثیر هورمون های حاملگی که باعث کاهش سرعت انتقال غذا در دستگاه گوارش می شوند
- این مشکل ناشی از فشار رحم بر روی رکتوم است
- استفاده از قرص های آهن
- در سه ماهه دوم و سوم با افزایش فشار در قسمت انتهایی دستگاه گوارش و کف لگن و افزایش یبوست احتمال ایجاد یا بدتر شدن هموروئید وجود دارد

# توصیه های لازم برای کاهش یبوست

- در طول دوران بارداری بعلت تاثیر هورمونها ، حرکت طبیعی روده ها کاهش یافته و یبوست ایجاد می شود.
- برای کمک به تنظیم حرکت روده ها توصیه کنید :
- 1. در طول روز به مقدار زیاد مایعاتی همچون آب ، آبمیوه و سوپ مصرف کنند.
- 2. در برنامه غذایی روزانه حتما " سالاد و سبزی خوردن گنجانده شود .
- 3. غذاهای پر فیبر مانند حبوبات و غلات به همراه مایعات فراوان و سبزیهای خام (سبزی خوردن ) و پخته ، میوه های تازه و سالاد مصرف کنند.
- 4. از نانهای سبوس دار مانند سنگک و نان جو استفاده کنند.
- 5. روزانه آلوئی تازه، برگه و یا آب آلو استفاده کنند.



## ادامه توصیه های لازم برای کاهش یبوست

- 6. در وعده صبحانه نان و عسل میل کنند.
- 7. همراه سالاد از روغن زیتون یا سایر روغنهای مایع استفاده کنند.
- 8. روزانه ورزشهای سبکی مانند پیاده روی انجام دهند.
- 9. حتی الامکان از ملین های دارویی استفاده نکنند.
- در یبوست شدید که به مجموعه اقدامات فوق پاسخ ندهد لازم است ملین های ملایم دارویی مانند هیدروکسید منیزیم تجویز شود. در صورت ابتلاء به یبوست تجویز روغن کرچک توصیه نمی شود زیرا جذب ویتامینهای محلول در چربی را مختل می کند. همچنین تجویز ملین های قوی به روش تنقیه توصیه نمی شود.

# افزایش ترشح بزاق

- این عارضه در افرادی که دچار حالت تهوع یا استفراغ های شدید می شوند شایعتر است که برای کاهش آن اقدامات زیر کمک کننده می باشند:

1. استفاده از دهانشویه
2. چندین بار در روز مسواک زدن
3. افزایش دفعات صرف غذا با کاهش حجم غذای هر وعده
4. نوشیدن آب بصورت جرعه جرعه
5. مکیدن آب نبات سفت یا جویدن آدامس بدون قند

# احساس خستگی

- وارد شدن فشار مضاعف بر بدن بعثت حاملگی
- تغییرات هورمونی
- تکرر ادرار در شبها
- تهوع و استفراغ
- افسردگی و یا اضطراب
- زیادی فعالیت روزانه

# سر درد

- در سه ماهه اول حاملگی تغییرات هورمونی می تواند علت سردرد باشد که با استراحت ،تغذیه مناسب و دریافت کافی مایعات کاهش پیدا می کند

## سرگیجه

- کاهش فشارخون ناشی از فشار رحم بر رگ های اصلی
- کاهش قند خون
- کاهش آهن خون
- حرکت سریع از وضعیت نشسته به ایستاده

# فشار خون

- فشار خون دیاستولیک 80 تا 90 میلیمتر جیوه در مادری که تاکنون فشار خون نرمال داشته است احتمال شروع پره اکلامپسی خواهد بود
- فشار خون کمتر از 110/160 میلیمتر جیوه همراه با پرو تئینوری کم 1+ و ورم بدون سردرد و تاری دید و درد اپی گاستر: احتمال پره اکلامپسی خفیف
- فشار خون دیاستولیک مساوی یا بالاتر از 110 میلیمتر جیوه همراه با پرو تئینوری 2+ و ورم دست و صورت ، سردرد و تاری دید و درد اپی گاستر : پره اکلامپسی شدید

# زنان باردار روزانه بایستی از چهار گروه غذایی زیر استفاده نمایند

- 1- نان و غلات
- 2- میوه و سبزی ها
- 3- شیر و لبنیات
- 4- گوشت، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

# گروه نان و غلات

این گروه شامل انواع نان ،برنج ، ماکارونی ، رشته ،گندم ،جو و ذرت می باشد .

مقدار توصیه شده از مواد غذایی این گروه 7-11 سهم در روز است

بهتر است مادران باردار و شیرده از غلات پر فیبر و نان سبوس دار و غلات را مخلوط با حبوبات استفاده کنند.



# گروه میوه ها و سبزی ها

این گروه تامین کننده انواع ویتامین ها و مینرال های بدن می باشند .

به علت دارا بودن انواع مختلف فیبر اثر قابل ملاحظه ای روی فیزیولوژی انسان دارند.



فیتو کمیکالها اجزای غیر مغذی در گیاهان هستند که با تاثیر بر روی فرآیند های هورمونی و آنزیمی خطر سرطان و بیماریهای مزمن را کاهش میدهند و بسیاری از آنها سبب حذف رادیکالهای آزاد شده و اثر آنتی اکسیدانی روی لوله گوارش دارند

# اثر فیبرهای محلول بر کلسترول و لیپید های سرم

- 1- فیبرها دفع کلسترول مشتق از اسید های صفراوی را افزایش می دهند
- 2- فیبرها با اتصال به اسید های صفراوی و لیپید ها مانع از جذب چربی و کلسترول غذایی می گردند
- 3- فیبر غذایی توسط باکتریهای روده به اسید های چرب با زنجیره کوتاه تبدیل می شوند.
- 4- فیبرها بخصوص فیبرهای جو دو سر و سویا با مکانیسم های ناشناخته سبب کاهش لیپید های خون می گردند

# نقش ویتامین های موجود در گروه سبزیها و میوه ها در بدن

1- افزایش مقاومت در برابر عفونت ها

2- کمک به بهبود زخمها

3- تامین سلامت چشم و بینایی

4- رشد و تکامل

5- تولید مثل

6- کمک به سوخت و ساز بدن







# میوه ها

از میوه های مختلف بطور متوسط بایستی روزانه 3-4 سهم در روز استفاده شود و با توجه به اهمیت این گروه ، برای مصرف بهتر میوه ها می توان توصیه های زیر را بکار گرفت .

- 1- بجای استفاده از نوشابه های گاز دار از آب میوه های تازه استفاده شود .
- 2- در وعده صبحانه نیز از انواع میوه ها یا آب میوه ها استفاده شود.
- 3- از انواع میوه ها به عنوان میان وعده استفاده شود.
- 4- در فصل تابستان میوه های متنوع و تازه مصرف شوند.
- 5- در فصول سرد مرکبات و میوه های خشك مانند کشمش ، توت خشك ، انجیر ، برگه هلو زرد آلو یا آلو پیشنهاد شوند



# سبزی ها

- مقدار توصیه شده از سبزی ها بطور متوسط ۵-۴ سهم در روز است که شامل سبزی های برگه ای، هویج، گوجه فرنگی، کدو، سبزی خوردن خیار و ... میباشد.
- هر سهم معادل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته می باشد.
- جهت استفاده بشهتر از سبزیها میتوان توصیه های زیر را بکار برد:  
۱- روزانه سبزی های تازه به عنوان میان وعده و یا همراه غذا بصورت سالاد و یا پخته شده مصرف شود

## ادامه

- ۲- سیب زمینی به صورت آب پز یا تنوری تهیه شود و در صورت امکان از مصرف آن به صورت سرخ کرده پرهیز شود.
- ۳- از سبزی های با برگ سبز تیره که منابع خوب اسید فولیک هستند استفاده شود.
- ۴- از جعفری که از منابع غنی ویتامین س ، بتا کاروتن و مقداری آهن می باشد استفاده شود



## گروه شیر و لبنیات

- مواد این گروه از منابع خوب کلسیم ، پروتئین، ویتامین های آ و ب می باشد. و مقدار سهم توصیه شده 3-4 سهم در روز می باشد
- کلسیم برای تامین سلامت و استحکام استخوانها ، دندانها و ذخیره کلسیم بدن مادر و ساخت و ساز استخوانها و دندانهای جنین بسیار مهم می باشد.
- در دوران بارداری بدن مادر 30 گرم کلسیم ذخیره می کند که بخش عمده آن (25 گرم) صرف تشکیل استخوانهای جنین و تنها حدود 5 گرم در بدن مادر ذخیره می شود .



## توصیه های مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات

- 1- پنیر علاوه بر صبحانه به همراه سبزی ها و یا در سالاد استفاده شود.
- 2- از شیر کم چرب و پنیر کم نمک استفاده شود.
- 3- شیر بصورت ساده یا همراه غلات و یا داخل فرنی و یا شیر برنج به عنوان دسر میل شود.
- 4- از کشک پاستوریزه در انواع غذاها استفاده شود ( باید کشک قبل از مصرف حداقل 10 دقیقه جوشانده شود)

## توجه

اگر مصرف شیر سبب ایجاد نفخ و مشکلات گوارشی در مادران شود بایستی معادل مقدار توصیه شده، از جانشینهای آن استفاده نمود

## به مادران توصیه شود

- 1- از مرغ همراه با برنج ، سبزیجات و یا به صورت سوپ مرغ استفاده شود .
- 2- از تخم مرغ ترجیحا به صورت آب پز سفت استفاده نمایند و از مصرف آن به صورت خام یا نیم بند خودداری نمایند
- 3- از انواع مغزها بعنوان میان وعده استفاده نمایند.
- 4- از ماهی حداقل دو وعده در هفته استفاده نمایند زیرا ماهی در تکامل سیستم عصبی و افزایش قوای ذهنی جنین بسیار موثر است .
- 5- در طبخ انواع گوشت دقت شود که مغز پخت شود

# گروه گوشت، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

- این گروه شامل انواع گوشت ها ، تخم مرغ ، عدس ، نخود ، لوبیا ، پسته ، بادام ، گردو و... می باشد و از عمده ترین منابع تامین کننده پروتئین مورد نیاز مادر ، جنین و شیرخوار می باشد

- مقدار توصیه شده از مواد این گروه 3 سهم در روز است و هر سهم معادل 60 گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته ، دو عدد تخم مرغ ، نصف لیوان از مغزها می باشد

## گروه متفرقه

این گروه شامل انواع چربی ها و قند ها می باشد که در حداقل مقدار توصیه می شود ضمناً نمک مصرفی حتماً باید یددار باشد